

# 《美体减肥》

## 图书基本信息

书名：《美体减肥》

13位ISBN编号：9787538144918

10位ISBN编号：7538144919

出版时间：2006-1

出版社：辽宁科技出版社

作者：张晓梅 编

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《美体减肥》

## 内容概要

随着人们生活水平的提高，人们对健康、美丽和生活质量都给予了前所未有的关注，“为美丽投资”等新型消费观成为越来越多的中国人所追求的消费时尚。在这种形势下，中国美容经济的兴起成为必然。

本套丛书以不同的美容服务项目，如美白祛斑、除皱护肤、去痘护肤、脱敏护肤、美体减肥等进行划分，分别对以上项目进行了从理论到实际操作等全方位的介绍。本书即从美体减肥的基础理论谈起，着重介绍了美体减肥产品、专业美体减肥诊断与分析、实用美体减肥技术、日常美体减肥方法等。其中还以“资料链接”的方式，穿插了一些美容师应知应会的小知识。让您如鱼得水！

本套丛书是美容师自学、美容院和美容学校培训美容师的教辅用书，也是行业外爱美人士的首选读物。

# 《美体减肥》

## 书籍目录

第一章 美体减肥基础理论 第一节 认识人体 第二节 形体美的标准 第三节 认识肥胖第二章  
美体减肥产品 第一节 美体减肥产品类别及特点 第二节 美体减肥产品的作用原理及成分 第三  
节 美体减肥产品使用方法及注意事项 第四节 减肥药物简介第三章 专业美体减肥诊断与分析 第  
一节 美体减肥诊断与分析的必要性 第二节 美体减肥诊断与分析基本程序 第三节 常见的身材  
瑕疵与改善重点第四章 使用美体减肥技术 第一节 按摩美体减肥 第二节 热疗美体减肥 第三节  
水疗美体减肥 第四节 仪器美体减肥 第五节 绷带美体减肥 第六节 针灸美体减肥 第七节  
刮痧美体减肥 第八节 耳穴美体减肥 第九节 脐疗美体减肥 第十节 热石美体减肥 第十一  
节 皮下埋线减肥 第十二节 美体健胸护理 第十三节 手术美体减肥第五章 日常美体减肥 第一  
节 营养与美体减肥 第二节 保养与美体减肥 第三节 心理与美体减肥 第四节 健康与美体减  
肥 第五节 美体内衣与美体减肥 第六节 美体减肥小偏方参考文献

### 章节摘录

书摘5. 如何消除橘皮组织 消除橘皮组织的方法很多，但标准化的疗法并不存在。因为每个人的橘皮组织情况都不尽相同，要因人而异。

(1)塑身产品 选择具有促进血液循环、增进脂肪分解作用的塑身产品。由于在塑身后肌肤会因皮下脂肪的减少而产生表皮松弛现象，因此一款理想的塑身产品在纤体的同时应具有紧致肌肤的功效，这样才能塑造真正健美的体形。将塑身产品涂在橘皮组织较多的位置上，帮助消除已积聚在体内的脂肪，同时也防止新脂肪进入细胞内。但目前尚有争议的是，有人认为，塑身产品在到达皮下组织前就已被皮肤吸收掉了，其作用效果通常较小。因此，一般采用塑身产品与手工按摩、电离子导入、超声波导入及热疗等仪器护理相结合的方式。

(2)按摩护理 配合能够去除橘皮组织的塑身产品定期在身体各部位做按摩尤其是臀部、腰部、腹部、大腿等脂肪堆积较多的部位)，这种方法除了可以增进塑身减肥效果外，还可以松弛精神压力，舒缓肌肉疲劳。现在的美容院往往开设有去除橘皮组织的专项护理，目前通行的方法是对有橘皮组织的部位进行推拿按摩，以促进体液循环，帮助脂肪代谢转换。在做推拿按摩时，一般还会配合运用太空舱、振脂仪等美容仪器。还有的将推拿按摩与磁疗相结合，以疏通经脉，促进体液循环，加速脂肪分解代谢，从而增强效果。

(3)仪器护理 通过各种减肥塑身类仪器，结合相应的塑身产品进行护理。

(4)日常护理 经常洗浴，并用带按摩齿钉的刷子对橘皮组织部位进行刷洗、按摩。最好采用冷热水交替的方法刺激血液循环，使组织液加速流动，紧致结缔组织。此外，沐浴时用淋浴喷头的按摩水柱冲淋臀部和大腿，然后用淋浴喷头做打圈运动来促进血液循环及新陈代谢，也可以取得一定的效果。

(5)运动锻炼 多参加有氧运动，如游泳、网球、乒乓球、跳舞和瑜伽等，有助于改善橘皮症状。

(6)合理饮食 适当限制饮食中脂肪的摄取量，多选择口味清淡的食物，多摄取富含维生素C的蔬菜和水果，多吃富含高蛋白的鸡、鱼类白肉及脱脂乳，远离烟、酒、咖啡，多喝水(每天1 - 1.5升)，不单对身体有益，更可帮助排除体内的毒素，但晚上8点之后应减少饮水量。P.43-45

# 《美体减肥》

## 编辑推荐

本书从美体减肥的基础理论谈起，着重介绍了美体减肥产品、专业美体减肥诊断与分析、实用美体减肥技术、日常美体减肥方法等。其中还以“资料链接”的方式，穿插了一些美容师应知应会的小知识，让您如鱼得水！

## 《美体减肥》

### 精彩短评

- 1、一次买了一套，不足的美白祛斑那本没有，遗憾
- 2、此书是买个我老婆的所以本人没有看，今天给出评论，既然是美容院的应该属于系统的整套书籍。  
不过看价格，应该不厚。呵呵...只要实用就行。
- 3、感觉这本书太专业了，不太适合一般的读者。
- 4、这本书很实用，关键是要坚持做
- 5、内容很一般，没有什么帮助
- 6、可以参考一下来帮助
- 7、本书讲解的很系统.如果配上彩图讲解就更好了.
- 8、这本书不是教你怎样减肥的，它是告诉你减肥美体的方法的，美容院的项目原理什么的
- 9、写的比较系统，恩，还是比较适合开美容院的同志参考，个人买的比较浪费。

# 《美体减肥》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)